

## Lunes

6



13 Judías Verdes Rehogadas  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura  
Lentejas Castellanas con Arroz Integral  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

## Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Miércoles

8

Coditos con Tomate  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo  
Caballa en Aceite  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO  
Escalope de Merluza  
Arroz Integral  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes  
Caldeirada de Abadejo  
(Patatas en Guiso)  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>6</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>7</p> <p>Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>8</p> <p>Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Escalope de Merluza Arroz Integral Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta</p>
<p>13</p> <p>Judías Verdes Rehogadas Merluza al Horno Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>	<p>14</p> <p>Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>15</p> <p>Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Macarrones Integrales con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p>20</p> <p>Guisantes Salteados con Huevo Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo</p>	<p>21</p> <p>Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis al Ajillo Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Legumbre + Fruta</p>
<p>27</p> <p>Coliflor en Tempura Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>28</p> <p>Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta</p>	<p>29</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta</p>	<p>30</p> <p>Arroz con Calamares. Tortilla Francesa Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

6



13 Judías Verdes Rehogadas  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor a la Gallega

Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

## Martes

7

Crema de Verduras ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas

Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Rehogado

Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)

Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Miércoles

8

Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate

Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Estofado de Patatas con Verduras

Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras

Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)

Cocido Completo  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo

Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.

Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Arroz Integral  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

17 Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe

Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO

Caldeirada de Abadejo  
(Patatas en Guiso)  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

6



13 Judías Verdes Rehogadas  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

20 Crema de Calabacín ECO  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura

Lentejas Castellanas con Arroz Integral  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo



## Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)

Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



## Miércoles

8

Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras

Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)  
Cocido Completo

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.

Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Arroz Integral  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

17 Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes  
Caldeirada de Abadejo  
(Patatas en Guiso)  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>7</b> Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>8</b> Arroz con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Estofado de Patatas con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	<b>10</b> Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral  Yogur <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
<b>13</b> Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Zanahoria Rehogada  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>14</b> Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>16</b> Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>17</b> Arroz Rehogado Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz  Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
<b>20</b> Crema de Calabacín ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>21</b> Arroz Rehogado Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>22</b> Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>23</b> Sopa de Arroz Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>24</b> Crema de Verduras ECO Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso)  Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
<b>27</b> Coliflor a la Gallega Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Estofado de Patatas con Verduras Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>29</b> Crema de Calabacín ECO Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta	<b>30</b> Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

6



13 Judías Verdes Rehogadas  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

27 Coliflor a la Gallega  
Lentejas Castellanas con Arroz Integral  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

## Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

28 Fideuá de Verduras ECO  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

8

Coditos con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

## Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

30 Arroz con Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Arroz Integral  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>6</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>7</p> <p>Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>8</p> <p>Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta</p>
<p>13</p> <p>Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>14</p> <p>Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>15</p> <p>Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Macarrones Integrales con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p>20</p> <p>Guisantes Salteados con Huevo Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta</p>	<p>21</p> <p>Arroz Rehogado Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>22</p> <p>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis al Ajillo Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>
<p>27</p> <p>Coliflor en Tempura Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>28</p> <p>Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>29</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>30</p> <p>Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>7</b> Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>8</b> Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	<b>10</b> Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
<b>13</b> Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>14</b> Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>16</b> Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>17</b> Macarrones Integrales con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
<b>20</b> Guisantes Salteados con Huevo Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>21</b> Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>22</b> Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>23</b> Espaguetis al Ajillo Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>24</b> Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
<b>27</b> Coliflor en Tempura Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>29</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta	<b>30</b> Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

6



13 Judías Verdes Rehogadas  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor a la Gallega

Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

## Martes

7

Crema de Verduras ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas

Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Rehogado

Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)

Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Miércoles

8

Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate

Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Estofado de Patatas con Verduras

Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras

Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)

Cocido Completo  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo

Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.

Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Arroz Integral  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur de Soja

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

17 Pasta Sin Gluten Salteada

Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO

Caldeirada de Abadejo  
(Patatas en Guiso)  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.